



Evidenz für Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren zum Schutz vor Frühgeburten

von Dr. rer. nat. Karsten Wiethoff

Der Verzehr von Fischen mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren oder die Ergänzung aus Arzneimitteln ist eine Empfehlung für viele Beschwerden und eine generell gute Idee für eine gesunde Ernährung. Wenn diese Ergänzung durch die Gabe eines hochwertigen, qualitätsgeprüften, zugelassenen Arzneimittels erfolgt und die Supplementierung in Metaanalysen unter Beweis gestellt ist, profitieren Patientin und Patient umso mehr.

Ein Cochrane Review [1] hat nun Evidenz gezeigt, durch Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren bei schwangeren Frauen die Schwangerschaft günstig zu beeinflussen. Der Nutzen, das Risiko einer Frühgeburt durch Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren zu minimieren, ist durch die Auswertung von 70 randomisierten, kontrollierten Studien nachgewiesen. Ausgewertet wurden die Daten von 19.927 Schwangeren und ihren Kindern. Es wurden

die Gruppe, welche Omega-3-Fettsäuren erhielten, gegen die Gruppe, die keine Supplementierung oder ein Placebo erhielt, ausgewertet. Die Ergänzung mit Fischöl verminderte das Risiko, die Entbindung vor der 37. Schwangerschaftswoche zu haben, von 13,4% auf 11,9%. Die Daten konnten nach Auswertung von 10.304 Teilnehmerinnen aus qualitativ hochwertigen Studien ermittelt werden. Das Risiko, vor der 34. Schwangerschaftswoche zu entbinden, halbierte sich fast von 4,6% auf 2,7% unter Gabe von Omega-3-Fettsäuren. Diesem Ergebnis lagen aus hochwertigen Studien 5.204 Patientinnen-Daten zugrunde. Die Übertragung des Kindes über die 42. Schwangerschaftswoche hinaus konnte bei moderater Evidenz als angestiegen von 1,6% auf 2,6% beobachtet werden. Zur Auswertung kamen die Daten aus Studien mit 5141 Schwangeren. Die Wahrscheinlichkeit, ein Kind mit zu geringem Ge-

burtsgewicht auf die Welt zu bringen, erniedrigte sich von 15,6% auf 14% bei hoher Evidenz, gleichzeitig erhöhte sich das relative Risiko (RR), bei moderater Evidenz, ein übergewichtiges Baby zu erhalten, leicht um 1,15% bis 1,36%.

Die peri- und postnatale Morbidität fiel unter den Fischölverzehrern geringer aus. Diesen Effekt klassifizierten die Autoren ebenfalls als moderat evident. Der Nutzen für die Mutter in Bezug auf Reduktion von postnatalen Beschwerden wie Depression, Aufenthalt auf einer Intensivstation und anderer Symptome konnte unter den Cochrane Bedingungen nicht überzeugend belegt werden. Möglicherweise wird das Risiko einer Präeklampsie erniedrigt. Weitere Parameter bei der kindlichen Nachbeobachtungen wie neurologische Entwicklung, Intelligenz, Verhalten und anderer konnten ebenfalls noch nicht belegt werden. Daher fordern die Autoren wei-



tere Studien zur Beurteilung der Langzeiteffekte durch Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft.

In einer ebenfalls kürzlich veröffentlichten Übersichtsarbeit ist für Schwangere ein Mindestverzehr von 200 mg Docosahexaensäure (DHA) pro Tag empfohlen worden [2]. SANUM-Kehlbeck bietet mit LIPISCOR® ein Arzneimittel an, welches für Supplementierung von Omega-3-Fettsäuren sehr gut geeignet ist. Eine Weichgelatine kapsel LIPISCOR® enthält 50 mg DHA und 70 mg EPA, die beiden wertbestim-

menden Omega-3-Fettsäuren. Eine schwangere Frau kann demnach also bereits bei Einnahme von 4 Kapseln LIPISCOR® täglich in der Schwangerschaft profitieren. Bei der Ergänzung dieser hochwertigen Öle ist auf eine möglichst niedrige oder keine Belastung mit Schwermetallen zu achten. Das Arzneimittel LIPISCOR® wird auf Schwermetalle untersucht, es konnten noch keine nachweisbaren Spuren an Schwermetallen gefunden werden. LIPISCOR® eignet sich daher sehr gut und insbesondere in der Empfehlung für Schwangere, denn ein Nutzen, das Risiko von Frühgeburten

zu minimieren, ist nun auch von Cochrane als evident eingestuft worden. □

Literatur

Middleton P. et al., Omega-3 fatty acid addition during pregnancy (Review). *Cochrane Database Sys Rev.* 2018, doi:10.1002/14651858.CD00 3402. pub3

Koletzko B. et al., Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben, Geburtsh. Frauenheilk, 2018, 78: 1262-1283